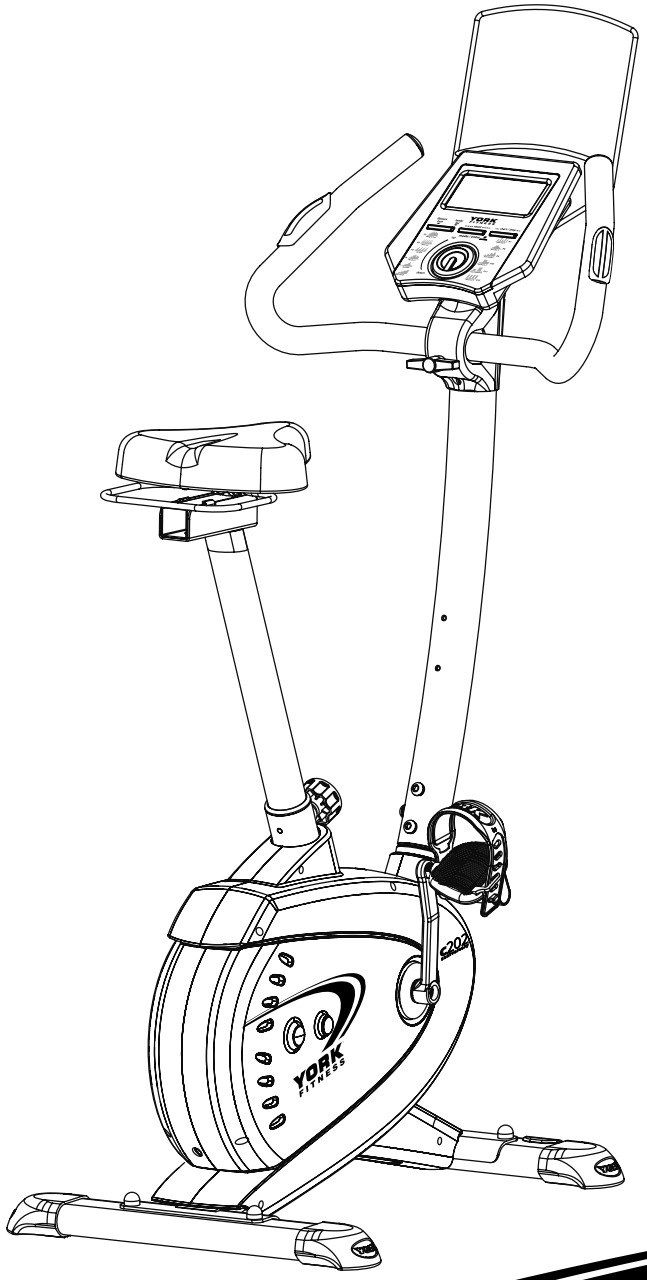
YORK FITNESS



anniversary **c**202

podręcznik użytkownika

yorkfitness.com

20/03/2007

YORK FITNESS

Gratulujemy zakupu produktu firmy York Fitness.

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.com.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

YORK FITNESS

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	10

– szybki start
– opis wyświetlacza i komunikaty
– funkcje przycisków
– korzystanie z programów treningowych

objaśnienia funkcji roweru	14
trening	15
konserwacja roweru	16
wykrywanie i usuwanie usterek	16
rysunki szczegółowe i wykaz części	17

informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOŻLIWYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska – siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie treningu staraj się zachować wyprostowane plecy. Jest to szczególnie ważne w trakcie dłuższego ćwiczenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej, zgodnie z treścią deklaracji zgodności dostępnej na stronie www.yorkfitness.pl

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

- Należy zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia – maksymalna waga użytkownika wynosi 125 kg.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w przypadku konieczności korzystania z usług serwisu.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 28 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 103 x 55 cm

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

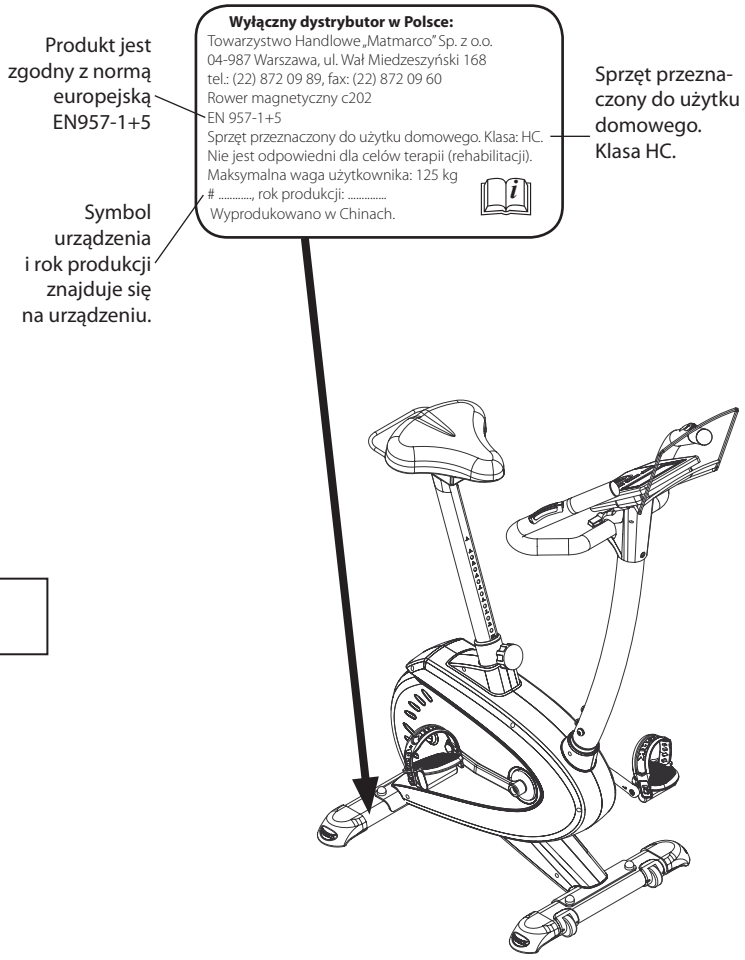
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj środków w płynie.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

Wsparcie posprzedażowe

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia, przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

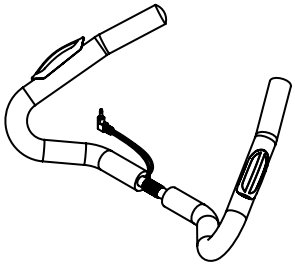
Twój numer seryjny: _____

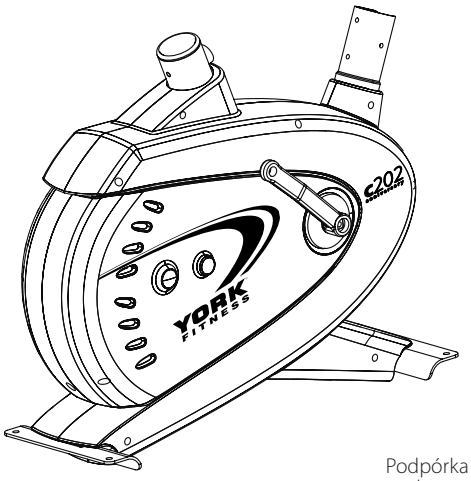

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+5
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.
Wyłączny dystrybutor w Polsce:
Towarzystwo Handlowe „Matmarco" Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Rower magnetyczny c202
EN 957-1+5
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg
....., rok produkcji: .....
Wyprodukowano w Chinach.
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.

1. Przed montażem

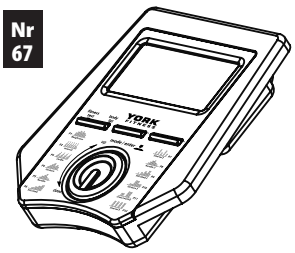
1. **Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –** Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
2. **Poproś o pomoc** – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. **Otwórz opakowanie –** Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. **Wypakuj części z opakowania –** Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

Rękojeść kierownicy x 1 **Nr 6**





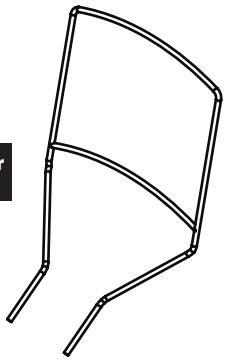
Komputer x 1 **Nr 67**



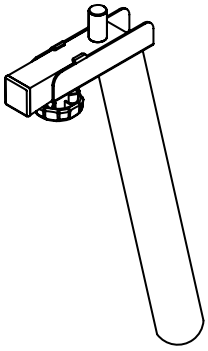
Nr 91 Osłona rękojeści – przód x 1

Nr 92 Osłona rękojeści – tył x 1

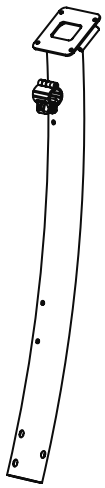
Podpórka pod książkę x 1 **Nr 11**



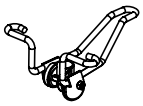
Nr 3



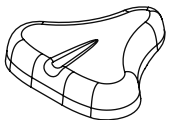
Nr 2



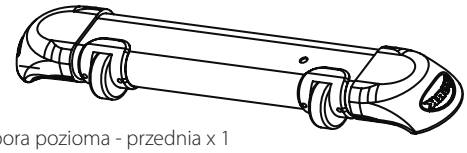
Nr 57a Uchwyt montażowy siodełka x 1



Nr 57 Siodełko x 1

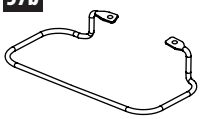


Nr 7

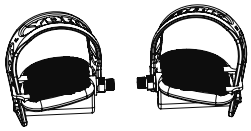


Podpora pozioma - przednia x 1

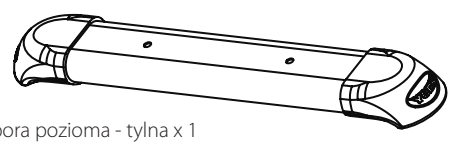
Nr 57b Uchwyt na ręcznik x 1



Nr 60 Pedały x 1



Nr 8



Podpora pozioma - tylna x 1

Nr 73 Zasilacz sieciowy x 1

Wspornik siodełka x 1

Podpora przednia x 1

Elementy łączące

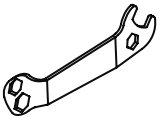
Nr 19	Śruba podsadzana 52 mm	x 4	**Nr 26**	Nakrętka samoblokująca	x 4	**Nr 54**	Pokrętło regulujące	x 1
Nr 20	Śruba pod klucz ampulowy 15 mm	x 4	**Nr 30**	Plastikowa zaślepka śruby	x 4	**Nr 53**	Śruba T	x 1
Nr 21	Śruba 10 mm	x 2	**Nr 31**	Podkładka sprężynująca	x 8			
Nr 22	Wkręt samogwintujący 12 mm	x 2	**Nr 34**	Podkładka płaska	x 8			

Narzędzia potrzebne do montażu

Nr 84

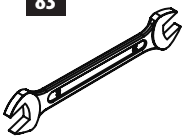
Śrubokręt i klucz do śrub ampulowych

Nr 82



Klucz wielofunkcyjny (10, 13, 14, 15 mm)

Nr 83



Klucz wielofunkcyjny (13, 15 mm)

Rower zajmuje powierzchnię 103 x 55 cm i waży 28 kg.

W przypadku braku jakiejkolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się z nami. Dane kontaktowe znajdziesz w rozdziale Wsparcie posprzedażowe na stronie 5.

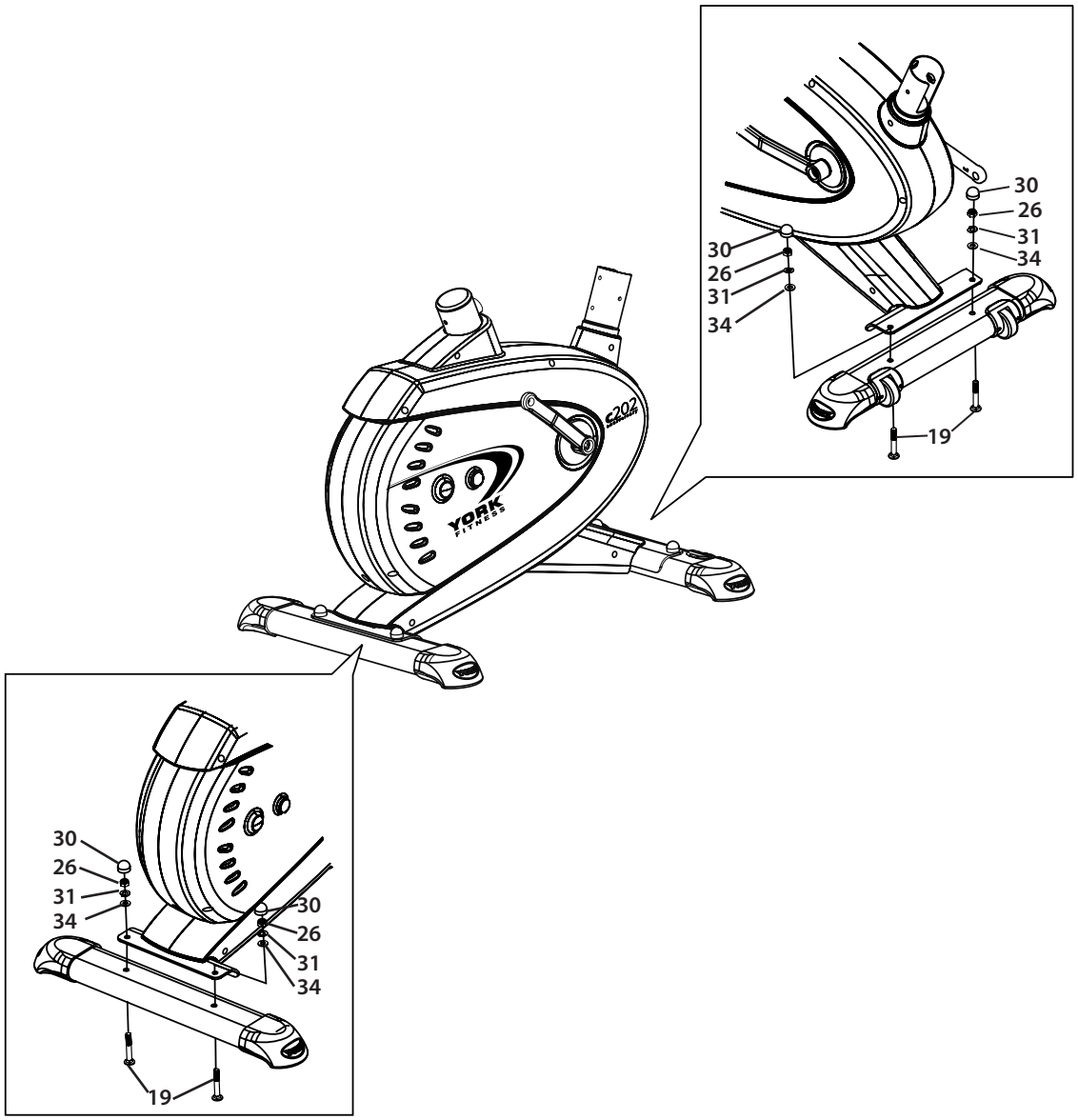
2. Mocowanie podpór poziomych

1. Przymocuj przednią i tylną podporę za pomocą nakrętek, śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzą od góry nakrętki.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 19		x 4
Nr 26		x 4
Nr 30		x 4
Nr 31		x 4
Nr 34		x 4



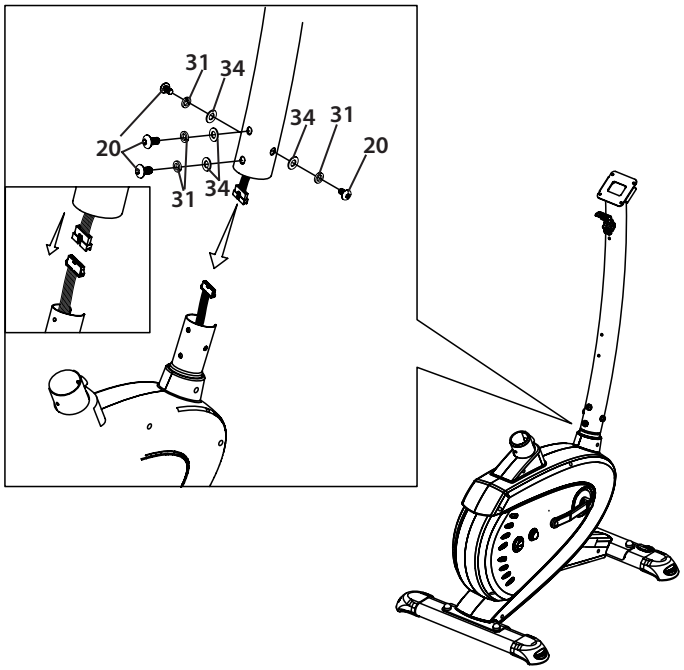
3. Montaż podpory przedniej

1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Nałóż wspornik przedni na ramę przednią.
3. Skręć przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano obok.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 20	x 4
Nr 31	x 4
Nr 34	x 4

Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.

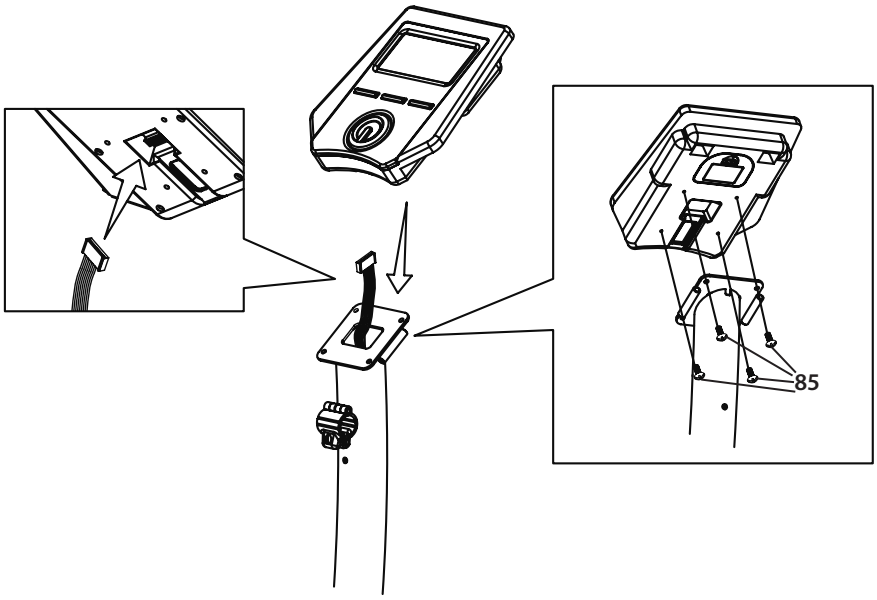


4. Montaż komputera

1. Połącz kable komputera,
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku (śruby znajdują się na tylnym panelu komputera).

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 85	x 4



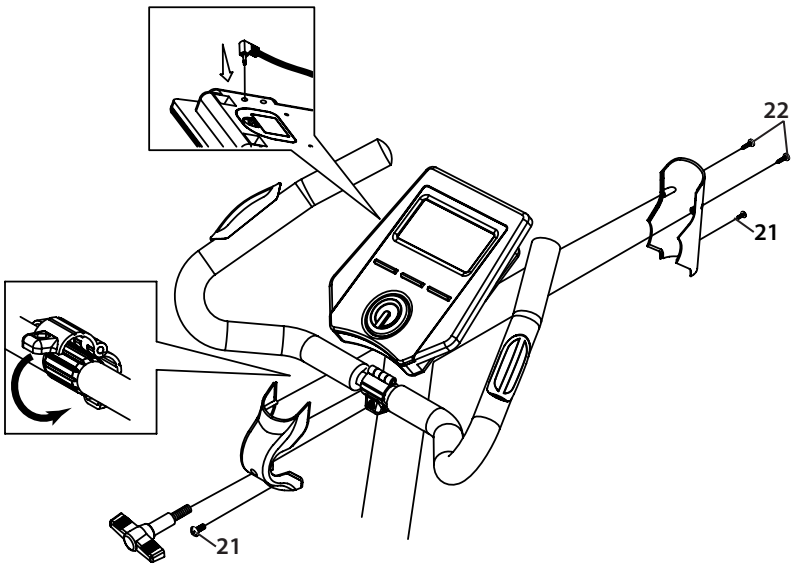
5. Mocowanie rękojeści

1. Otwórz wspornik zaciskowy rękojeści i umieść w nim rękojeść.
2. Zamknij wspornik zaciskowy i załóż osłony przednie i tylne wspornika.
3. Przykręć za pomocą śruby T i śrub tak, jak pokazano na rysunku.
4. Podłącz przewód czujnika tętna z tyłu komputera tak, jak pokazano na rysunku.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

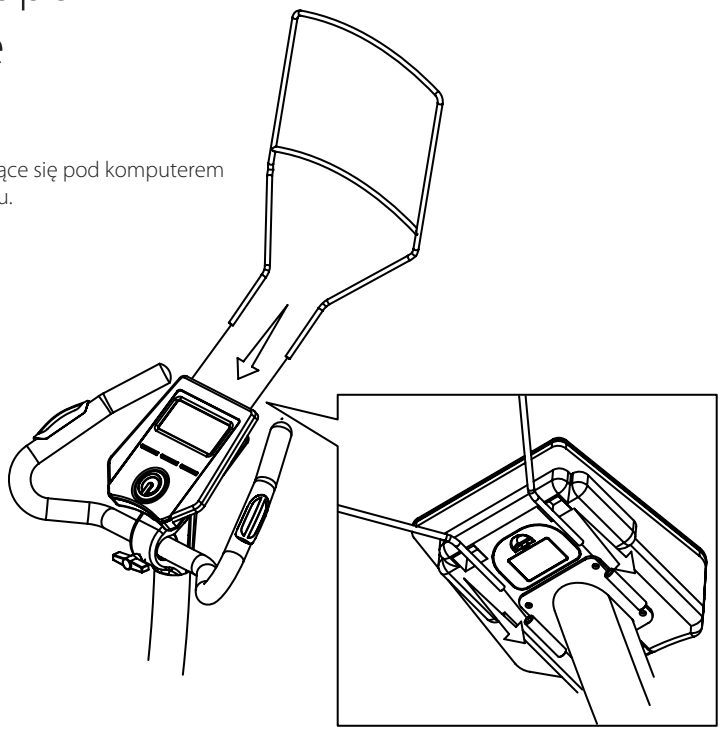
Nr 21		x 2
Nr 22		x 2
Nr 53		x 1

Sprawdź, czy śruba T jest mocno dokręcona.



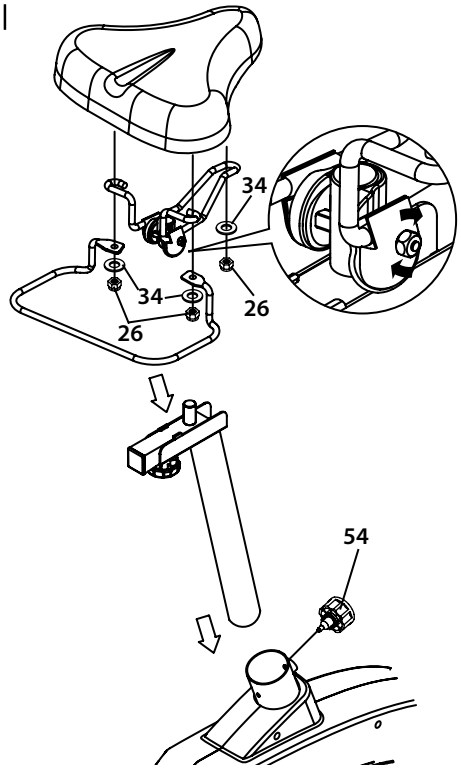
6. Montaż podpórki pod książkę

1. Wsuń we wsporniki znajdujące się pod komputerem tak, jak pokazano na rysunku.



7. Montaż siodełka i podpórki

1. Zamocuj uchwyt na ręcznik i wspornik montażowy siodełka do spodniej części siodełka tak, jak pokazano na rysunku (śruby i podkładki znajdują się pod spodem siodełka).
2. Zamontuj siodełko na podpórce siodełka i skręć po obu stronach za pomocą klucza.
3. Wsuń podpórkę siodełka na wspornik siodełka i zablokuj za pomocą trzpienia.

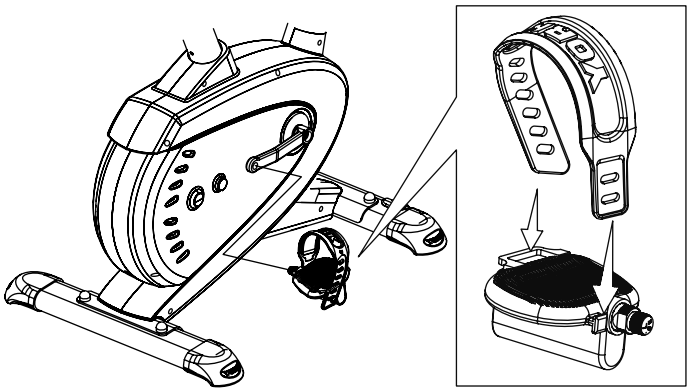


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 26	x 3
Nr 34	x 3
Nr 54	x 1

8. Montaż pedałów

1. Przymocuj paski (paski i pedały posiadają oznaczenie lewy (L) i prawy (R), dopasuj paski do odpowiednich pedałów).
2. Przymocuj lewy pedał (L) do lewego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Przymocuj prawy pedał (R) do prawego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



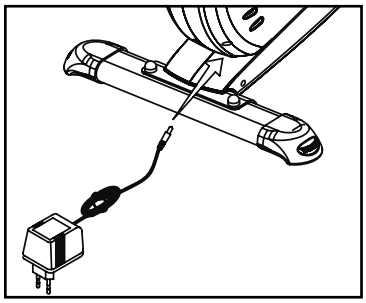
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie roweru. Przed pierwszym użyciem roweru przeprowadź następujące czynności kontrolne:

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.

Podłączanie zasilania

- Podłącz jeden koniec kabla zasilacza sieciowego do roweru tak, jak pokazano na rysunku.
- Drugi koniec kabla zasilacza podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220-240 V, 50 Hz).



Szybki start

Użyj tego trybu, jeżeli zamierzasz trenować krótko i nie chcesz wprowadzać żadnych danych osobistych.

1. Sprawdź czy rower jest podłączony do sieci elektrycznej.
2. Naciśnij przycisk „start/stop".
3. Rozpocznij pedałowanie.
4. Przy użyciu pokrętła ustaw poziom oporu.
5. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Okno „profil"

W trybie ręcznym wskazuje wartość oporu a w trybie programowym wskazuje zaprogramowany „profil".

Czas

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Prędkość / liczba obrotów na minutę

Służy do przełączania wartości wskazywanej: liczba obrotów na minutę lub wartość bieżącej prędkości jazdy w km/h.

Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych). Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Wartość tętna

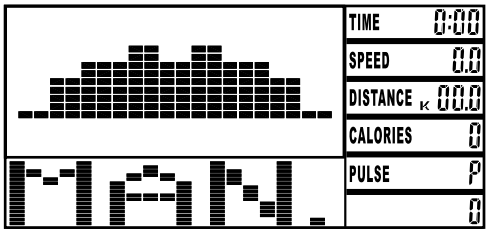
Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

Obciążenie

Wskazuje bieżącą wartość nastawionego oporu.

Moc (WATT)

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.



Wyświetlacz ekranowy

Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
mode / enter (wciśnij pokrętło)	zatwierdzenie ustawień	
obrót pokrętłem zgodnie z ruchem wskazówek zegara	przewijanie w górę wartości parametrów	zwiększanie poziomu oporu
obrót pokrętłem w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara	przewijanie w dół wartości parametrów	zmniejszanie poziomu oporu
test kondycji		wprowadzanie programu testowego fitness – uruchom po zakończeniu treningu
zawartość tkanki tłuszczowej	uruchamianie testu analizy tkanki tłuszczowej oraz Indeksu Masy Ciała (BMI)	
reset	zerowanie bieżącej wartości – przytrzymaj wciśnięty celem powrotu do ekranu wyboru profilu użytkownika	powrót do menu głównego
strat / stop	rozpoczynanie treningu	wstrzymywanie treningu – przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia
twardy reset	wykonywanie resetu ustawień komputera	

Korzystanie z programów treningowych

Ustawianie Profilu Użytkownika

Komputer umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 9 użytkowników. Wprowadzane przez Ciebie dane są wykorzystywane w różnych programach treningowych, co oznacza, że nie ma potrzeby każdorazowego wprowadzania danych dla różnych programów. W trakcie pierwszego wyboru programu należy wprowadzić swoje dane osobiste.

1. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz oznaczenie profilu użytkownika w zakresie od U1 do U9.
2. Wciśnij „enter" (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętło).
3. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz płeć (mężczyzna lub kobieta).
4. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
5. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz swój wiek.
6. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
7. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz swój wzrost (w cm).
8. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
9. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz swoją wagę (w kg).
10. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności komputer „przejdzie" do trybu menu głównego. Teraz możesz wybrać program i rozpocząć trening. Z poziomu menu głównego dostępne są następujące opcje:

- **Program sterowany ręcznie**
- **Profile predefiniowane**
- **Profil Użytkownika**
- **Program kontroli tętna (HRC)**

Celem korzystania z poszczególnych opcji postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi poniżej:

Program sterowany ręcznie

W programie sterowanym ręcznie użytkownik może swobodnie zmieniać opór w dowolnym momencie treningu.

1. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz podświetlając opcje trybu ręcznego.
2. Wciśnij „enter" (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętło).
3. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz poziom oporu.
4. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij strat/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu trybu pracy ręcznej można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna.

Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Program docelowy".

Profile predefiniowane

Użytkownik może wybrać jeden z 12 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom oporu jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz podświetlając program.
2. Wciśnij „enter" (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętło).
3. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz swój program (w zakresie od P1 do P12).
4. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
5. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz poziom oporu.
6. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
7. Naciśnij „start/stop" celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w rozdziale pod tytułem „Program docelowy".

Profil Użytkownika

Ten program umożliwia utworzenie i zapisanie własnego profilu programowego. Należy ustawić poziom oporu dla każdego z 20 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Obracając pokrętłem w górę/w dół podświetl użytkownika.
2. Wciśnij „enter" (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętło).
3. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz poziom oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 20 segmentów.
6. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Dany program można uruchomić bezpośrednio po zapisaniu jego ustawień. Wystarczy wcisnąć „start/stop". Celem zmiany ustawienia programu należy powtórzyć powyższe kroki.

Program kontroli tętna (HRC)

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji oporu, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie. Do realizacji tej funkcji komputer otrzymuje odczyty pulsu, które pozyskuje w momencie, kiedy użytkownik kładzie obie ręce na czujnikach pulsu, lub które otrzymuje z pasa piersiowego.

- Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.
- Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 4 programów kontroli tętna:

- 55% - praca na poziomie 55% maksymalnego tętna użytkownika
- 75% - praca na poziomie 75% maksymalnego tętna użytkownika
- 90% - praca na poziomie 90% maksymalnego tętna użytkownika
- Wartość docelowa – użytkownik może wprowadzić własną docelową wartość tętna.

1. Obracając pokrętłem w górę/w dół podświetl HRC.
2. Wciśnij „enter" (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętło).
3. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz swój program (55%, 75%, 90%, wartość docelowa).
4. W trakcie przewijania 3 pierwszych programów zauważysz, że docelowa wartość tętna jest wyliczona i wyświetlana na wyświetlaczu. Jeżeli satysfakcjonuje Cię jedna z wyświetlanych wartości docelowych tętna, naciśnij przycisk „start/stop" celem rozpoczęcia treningu.
5. Jeśli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelowa tętna, wybierz program „docelowy" wciskając pokrętło.
6. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz docelową wartość tętna.
7. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
8. Naciśnij „strat/stop" celem rozpoczęcia treningu.

! Program 90% powinien być wykorzystywany wyłącznie przez zawodowych sportowców lub osoby o wysokim stopniu wytrenowania – trenowanie przy wykorzystaniu tego programu może być niebezpieczne dla osób o niskim poziomie wytrenowania.

! Więcej informacji na temat treningu z wykorzystaniem funkcji kontroli tętna znajduje się w rozdziale pod tytułem „Trenowanie przy użyciu roweru".

UWAGA: Do programu kontroli tętna można wprowadzać takie wartości docelowe, jak czas, odległość lub kalorie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale „Programy docelowe".

Programy „docelowe"

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzoną, spalone kalorie lub poziom tętna. W momencie osiągnięcia pożądanego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy.

1. W oknie „czas" będzie migać wartość „00:00".
2. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz CZAS DOCELOWY (TARGET TIME).
3. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
4. W oknie „odległość" będzie migać wartość „00:00".
5. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz ODLEGŁOŚĆ DOCELOWĄ (TARGET DISTANCE).
6. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
7. W oknie „kalorie" będzie migać wartość „00:00".
8. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz DOCELOWĄ liczbę kalorii (target calories)
9. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
10. W oknie „kalorie" migać będzie wartość „00:00" (opcja ta nie jest dostępna w trakcie wykonywania programu HRC).
11. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz Docelowe tętno (TARGET pulse).
12. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Wymagane jest ustawienie jedynie jednej z powyżej opisanych wartości docelowych. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk „start/stop" celem bezpośredniego przejścia do treningu. W sytuacji ustawienia kilku różnych parametrów docelowych, trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z wartości docelowych.

Test kondycji

Dokonuje pomiaru szybkości powrotu tętna do normalnego poziomu po zakończeniu ćwiczenia. Jest to doskonały sposób mierzenia swojej kondycji i śledzenia dokonywanych postępów. Po zakończeniu treningu:

1. Naciśnij przycisk „testu kondycji".
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Czas będzie zliczany w dół od wartości 1.00 do 0.00.
4. Wynik jest wyświetlany w sześciu zakresach od F1 do F6.

F1 – bardzo dobrze, co oznacza, że Twoje tętno powraca do poziomu sprzed wysiłku bardzo szybko – masz dobrą kondycję.

F6 – bardzo źle, co oznacza, że twoje tętno powraca bardzo wolno do poziomu sprzed wysiłku – masz słabą kondycję.

Pomiar tkanki tłuszczowej (%) i Indeks Masy Ciała

Ta funkcja służy do pomiaru procentowego tkanki tłuszczowej i wykonywania obliczenia Indeksu Masy Ciała . Do obliczeń wykorzystywane są dane Użytkownika wprowadzone uprzednio od U1 – U9.
Z poziomu menu głównego:

1. Naciśnij przycisk „zawartość tkanki tłuszczowej".
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Na wyświetlaczu na 8 s pojawi się komunikat „----------".
4. Następnie zostanie wyświetlona wartość procentowa tkanki tłuszczowej, odpowiedni jej symbol oraz Indeks Masy Ciała (poniższe tabele objaśniają znaczenie poszczególnych wyników).

Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej (%)

Mężczyzna	Kobieta	Symbol	Skala
<13%	<23%	–	Niska
13% - 26%	23%-36%	+	Niska/Średnia
26% -30%	36%-40%	▲	Średnia
>30%	>40%	♦	Średnia/Wysoka

Wyniki pomiaru Indeksu Masy Ciała

Wartość	Skala
<20	Niska
20-24	Niska/Średnia
24-26,5	Średnia
>26,5	Średnia/Wysoka

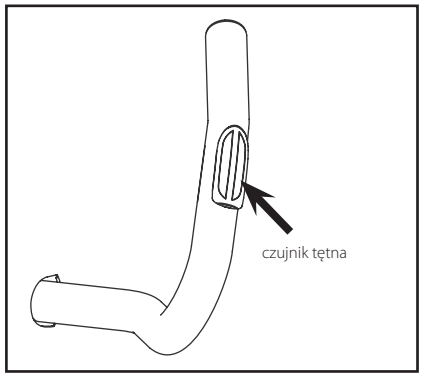
UWAGA: Wartość procentowa tkanki tłuszczowej jest podawana wyłącznie dla orientacji i nie powinna być wykorzystywana dla celów medycznych.

objaśnienia funkcji roweru

Kontrolowanie tętna

Czujnik tętna

Rower wyposażony jest w dwa czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do momentu wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

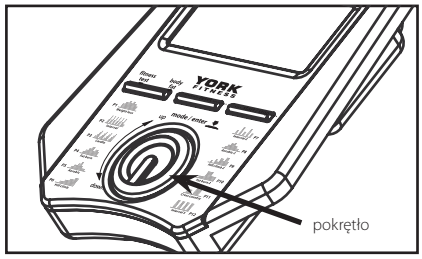


U niektórych osób mogą wystąpić problemy z dokładnym odczytem tętna z czujników dotykowych spowodowane zmianami krążenia.

Podczas użytkowania urządzenia możliwe jest występowanie zakłóceńw pracy czytnika tętna pochodzących od innych urządzeń elektrycznych znajdujących się w pobliżu. Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.

Regulacja oporu

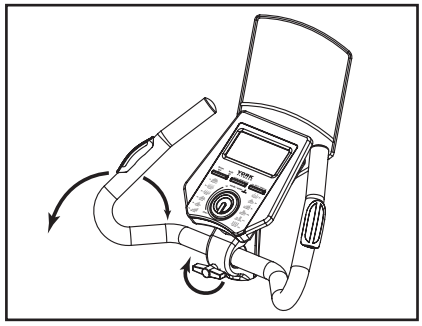
Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy).
Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętło na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejsza) do 16 (wartość największa).



Regulacja rękojeści

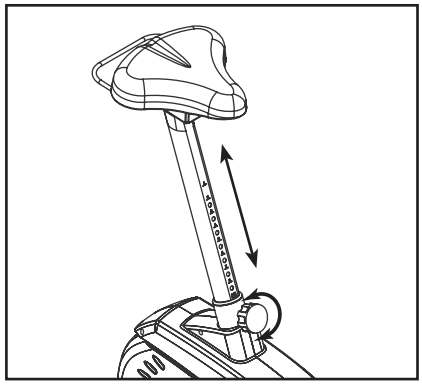
Pozycję rękojeści można dostosowywać do własnych potrzeb:

- poluzuj śrubę T
- ustaw rękojeść w pożądanej pozycji
- dokręć śrubę T



Regulacja wysokości siodełka

1. Odkręć pokrętło i wyjmij trzpień.
2. Ustaw pożądaną wysokość. Celem prawidłowej regulacji sprawdź, czy liczby i linie są widoczne na podpórce siodełka tak, jak pokazano na rysunku.
3. Włóż trzpień i dokręć pokrętło – sprawdź poprawność dokręcenia.
4. Wysokość siodełka jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.

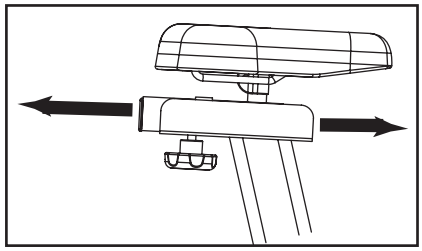


Nie wyciągaj siodełka zbyt wysoko - maksymalna wysokość oznaczona jest napisem MAX na podpórce siodełka.

Regulacja wysunięcia siodełka

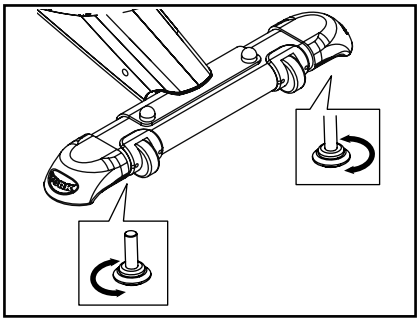
- poluzuj pokrętło regulacyjne
- przesuń siodełko do przodu lub do tyłu i ustaw w pożądanej pozycji
- dokręć z powrotem pokrętło regulacyjne

Przy prawidłowej wysokości siodełka noga powinna być wyprostowana, gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji.



Poziomowanie roweru

Na tylnych podporach znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania roweru na nierównej powierzchni.
Celem regulacji wysokości roweru wystarczy pokręcić regulatorami.



Sprawdź na wyświetlaczu, czy dokonywany jest pomiar tętna, w przeciwnym wypadku wyniki testu kondycji będą niepoprawne

trening

Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.

Ile powinien trwać trening?

- To zależy od Twojej kondycji fizycznej.
- Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę.
- Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca!
Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie - dla tych, którzy chcą poprawić stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi - Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej - Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna . Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach, szacowane maksymalne tętno".
Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 - 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.
Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

Uwaga: W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskacie Państwo kontaktując się z nami bezpośrednio (szczegóły na str. 5.)

konserwacja roweru

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni roweru używaj szmatki zwilżonej ciepłą wodą. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

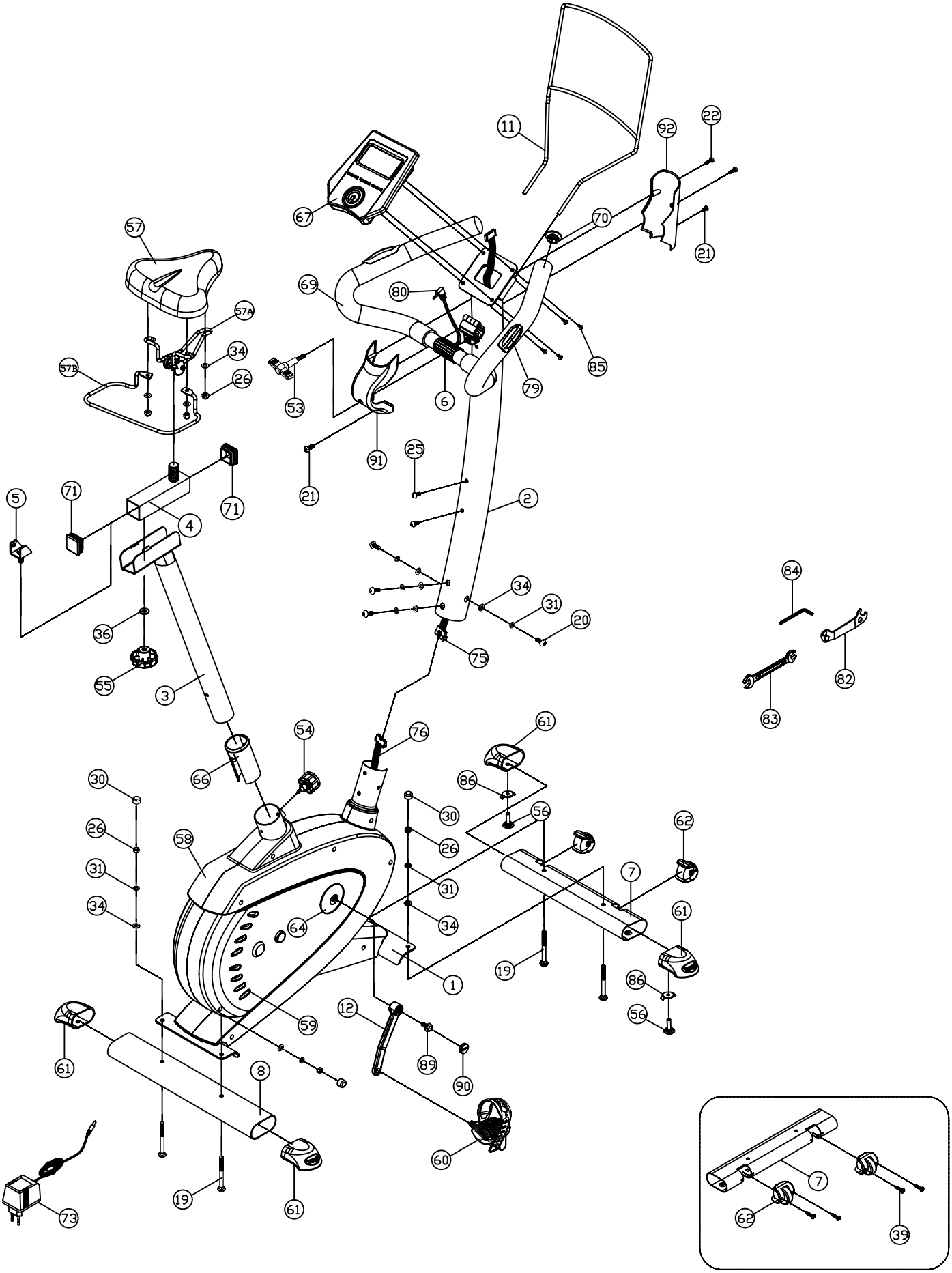
Wykrywanie i usuwanie usterek

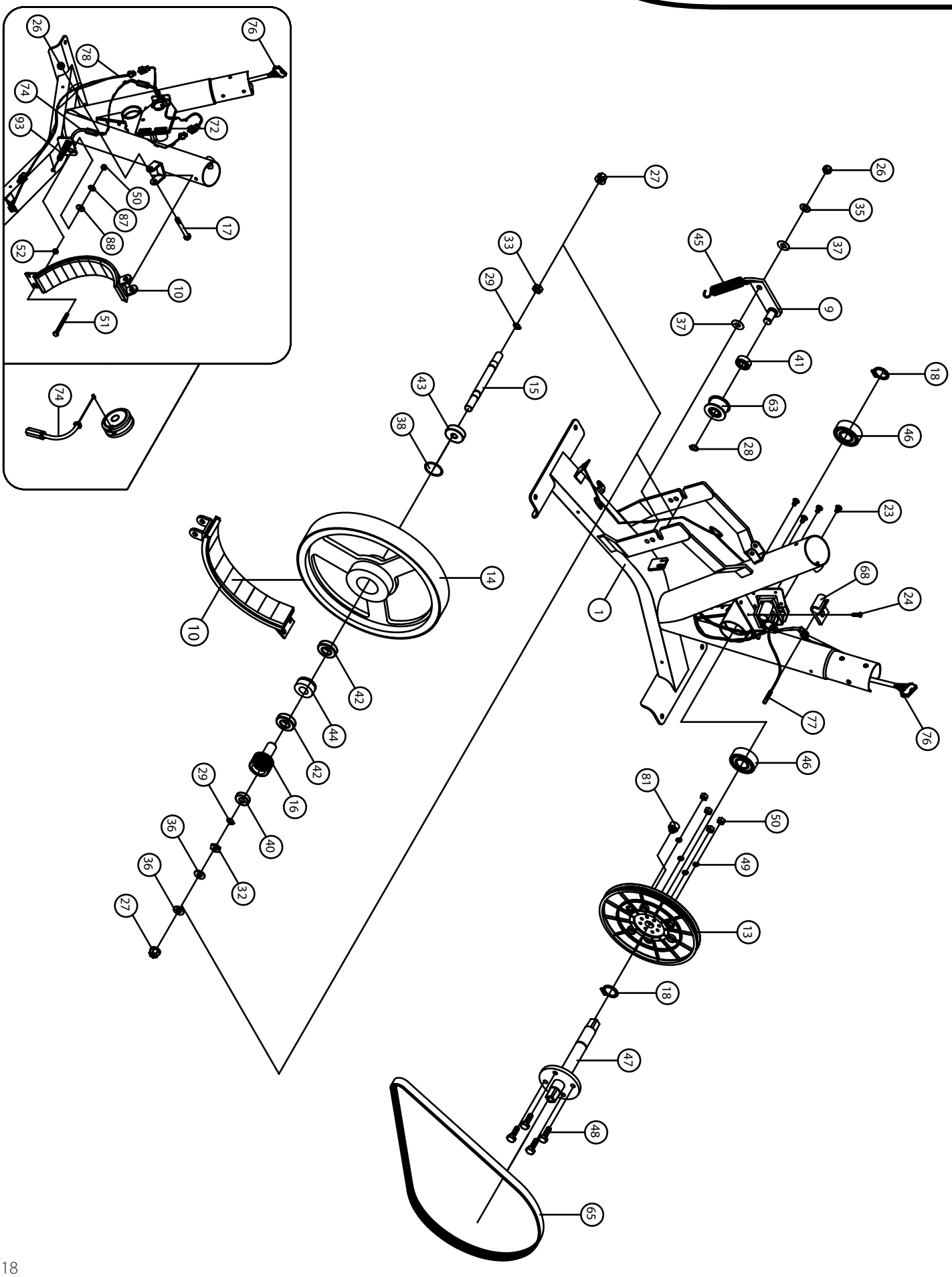
W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów pracy serca są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne, kuchenki mikrofalowe i inne urządzenia elektryczne.

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Dane kontaktowe znajdują się w rozdziale „Wsparcie posprzedażowe" na stronie 5.

rysunek szczegółowy




26
78
76
74
93
72
50
87
88
17
52
10
51
74
27
33
29
43
15
38
14
10
42
44
42
29
16
36
40
36
32
27
26
35
45
37
37
9
41
18
63
46
28
23
68
24
1
77
76
46
81
50
49
13
18
47
48
65

wykaz części

L.p	Ilość	Nr części	Opis części
1	1	YKA00122S2	Rama główna (C) (620 x 526,8 x 216,6 mm)
2	1	YKA00117S2	Podpora przednia (783 x 200 x gł. 106 mm)
3	1	YKA00123s2	Wspornik siodełka (C) (614 x 50 x 158 mm)
4	1	YKA00119S2	Mechanizm regulacji wysuwu siodełka (przód/tył) (165 mm x 40 x 90 mm)
5	1	YKA00120C1	Uchwyt blokujący mechanizmu regulacji wysuwu siodełka (przód/tył)
6	1	YKP00168C1	Rękojeść kierownicy (C) (ø 22 mm)
7	1	YKP00166S2	Podpora pozioma – przód (40 x 80 x 430 mm)
8	1	YKP00167s2	Podpora pozioma – tył (40 x 80 x 454 mm)
9	1	YKA00124C1	Wspornik kółka napinającego (gł. 6 mm)
10	1	YKF50087C1	Szczęka magnetyczna hamulca (gł. 2 mm)
11	1	YKA00115S2	Podpórka pod książkę (377 x 249 x 115 mm)
12	2	YKF50088C1	Korba pedału (170 mm), lewa i prawa
13	1	YKF50089D6	Duże koło pasowe (ø 250 mm)
14	1	YKF50041b6	Koło zamachowe (ø 260 mm x 4 kg)
15	1	YKF50090b6	Oś koła zamachowego (ø 12 x 133 mm)
16	1	YKF50042b6	Bloczek mały (ø 37 x 60,9 mm)
17	1	YKF10188D6	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 52 mm)
18	2	YKF10222b6	Zacisk C (CI7)
19	4	YKF10207n1	Śruba podsadzana (M8 x 52 mm)
20	4	YKF10062n1	Śruba pod klucz ampulowy (M x 15 mm [klucz 6 mm])
21	2	YKF10203b6	Wkręt z rowkiem (M5 x 10 mm)
22	2	YKF10210b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 12 mm)
23	4	YKF10049b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (6 x 10mm)
24	1	YKF10190b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (6 x 12 mm)
25	2	YKF10191n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm)
26	9	YKF10061n1	Nakrętka samoblokująca (M8)
27	2	YKF10216b6	Nakrętka sześciokątna (3/8"x gł.7 mm)
28	1	YKF10197b6	Zacisk C (CI2)
29	2	YKF10198b6	Zacisk C (CI0)
30	4	YKF20183g13	Okrągła plastikowa zaślepka śruby (13 x 13 mm)
31	8	YKF10192b6	Podkładka sprężynująca (ø wew. 8 mm)
32	1	YKF10194c1	Nakrętka sześciokątna (3/8"x gł. 3 mm)
33	1	YKF10195C1	Nakrętka sześciokątna (3/8"x gł. 9 mm)
34	11	YKF10217b6	Podkładka płaska (ø zewn. 8 x ø zew 16 x gł. 1,2 mm)
35	1	YKF10218b6	Podkładka płaska (ø 8 x ø zewn. 22 x gł. 1,5 mm)
36	3	YKF10013b6	Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zewn. 23 mm)
37	2	YKF20027b3	Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. M10 x ø zewn. 24 x gł. 0,3)
38	1	YKF10215b6	Podkładka płaska (ø wew. 30 x ø zewn. 34 x gł. 0,8 mm)
39	4	YKF10212b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 15 mm)
40	1	YKF50047	Łożysko (6000)
41	1	YKF50046	Łożysko (6001)
42	2	YKF50048	Łożysko (6003)
43	1	YKF50049	Łożysko (6300)
44	1	YKF50054	Łożysko jednokierunkowe (FT-1735)
45	1	YKF10223b6	Sprężyna (ø 2,8 x 77 mm)
46	2	YKF50091	Łożysko (6203ZZ)
47	1	YKF50092n1	Oś korby pedału (185 mm)
48	4	YKF10224b6	Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 18 mm)
49	4	YKF10225b6	Podkładka sprężynująca (ø wew. 6 mm)
50	5	YKF10061b6	Nakrętka samoblokująca (M8)

L.p.	Ilość	Nr części	Opis części
51	1	YKF10226D6	Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 60 mm)
52	1	YKF10193b6	Nakrętka sześciokątna (M6)
53	1	YKF10221b3	Śruba T (M8 x 55 mm)
54	1	YKF50050D3	Pokrętło regulujące (M16 x 22 mm)
55	1	YKF10214b3	Pokrętło blokujące, typ żeński (3/8")
56	2	YKF10209D3	Noga regulacji wysokości (M8 x 42,5 mm)
57	1	YKF30025b1	Siodełko (A12)
57A	1	YKF50085b6	Uchwyt montażowy siodełka
57B	1	YKP00169C1	Uchwyt na ręcznik montowany do siodełka
58	1	YKF20199q4	Osłona łańcucha – lewa (C)
59	1	YKF20200q4	Osłona łańcucha – prawa (C)
60	2	YKF50111b5	Komplet pedałów – lewy i prawy
61	4	YKF20192b5	Owalna zaślepka zewnętrzna (40 x 80 mm rurka owalna)
62	2	YKF20190D5	Kółko transportowe (40 x 80 mm)
63	1	YKF50051b3	Kółko napinające (ø 44 x 21,9 mm)
64	2	YKF20195b3	Okrągła osłona korby (ø zew. 73 x gł. 9 mm)
65	1	YKF40058b1	Pas koła (430J-5)
66	1	YKF20196b3	Wkładka złączki (ø 60 > ø 50 mm x gł. 109)
67	1	YKF60126q4	Komputer (C) – (SM6696-70)
68	1	YKF20228b3	Uchwyt czujnika
69	2	YKF30024b8	Rękojeść piankowa
70	2	YKF20188D5	Okrągła zaślepka (ø zewn. 30 x ø wew. 22,2 x 19 mm)
71	2	YKF20031b5	Prostokątna zaślepka wewnętrzna (pow. 40 mm)
72	1	YKF60106	Serwomotor
73	1	YKF60124b1	Zasilacz prąd zmienny (6V/500mA,) wtyczka UK 3-wtykowa
		YKF60107b1	Zasilacz prąd zmienny (6V/500 mA) wtyczka 3-wtykowa, typ austriacki / N.Z.
		YKF60125b1	Zasilacz prąd zmienny (6V/500 mA) wtyczka 2-wtykowa, typ europejski
74	1	YKF60127b1	Linka oporowa (400 mm + 55 mm)
75	1	YKF60109b1	Przewód komputera - górny (800 mm typu żeński-żeński 12-pinowy)
76	1	YKF60128b1	Przewód komputerowy – dół (650mm x 12pin x 12pin)
77	1	YKF60129b1	Przewód czujnika (180 mm, wtyczka żeńska 2-wtykowa – czujnik)
78	1	YKF60117b1	Gniazdo, prąd stały (650 mm x 3-wtykowy typ żeński)
79	2	YKF50081g4	Czujnik pulsu dłoni - wbudowany w rękojeść
80	1	YKF60104b1	Przewód czujnika pulsu dłoni (650 x 750 mm)
81	1	YKF50086	Magnes
85	4	YKF10203b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10mm)
86	2	YKF10208C1	Pierścień regulacji wysokości (gł. 3 mm)
87	1	YKF10204b6	Podkładka płaska (ø wew. 6 x ø zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
88	1	YKF20044b3	Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. M6 x ø zewn. 19 x gł. 1,5)
89	2	YKF10272b6	Śruba pasowana z łbem sześciokątnym (M8 x 25mm)
90	2	YKF20201b5	Zaślepka ramienia korby
91	1	YKF20197b5	Osłona górna rękojeści – przód (ø 60 mm)
92	1	YKF20198D5	Osłona górna rękojeści – tył (ø 60 mm)
93	1	YKF10227b6	Sprężyna (ø 1,2 x 55 mm)
		NARZĘDZIA	
82	1	YKF70007	Klucz wielofunkcyjny (10,13,14,15 mm)
83	1	YKF70008	Klucz (13 i 15 mm)
84	1	YKF70009	Śrubokręt i klucz do śrub ampulowych (6 mm x 105 mm)

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO" Sp. z o.o.
04-987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 0-22 872 09 89
fax: 0-22 872 09 60
e-mail: biuro@matmarco.pl
www.matmarco.pl